

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

К.П. Цимбалюк, Л.Р. Айуни

Сучасна система навчання вимагає постійного контролю за станом здоров'я кожної особистості і розв'язання якісно нових завдань фізичного виховання, що становлять невід'ємну складову навчально-виховного процесу і загального режиму дня. Зміцнення здоров'я дітей, гармонійний розвиток якостей і формування умінь та навичок, сприяння високому рівню розумової і фізичної працездатності, морально-вольовому вихованню, інтересу до організованих і самостійних занять фізичними вправами – це основні завдання сучасної педагогіки [1, с. 310].

Навчальна діяльність спричиняє велике нервово напруження. Внаслідок цього у клітинах кори головного мозку відбуваються зрушення, що знижують функціональні можливості різних структур організму внаслідок чого знижується як загальна так і фізична працездатність. На заняттях і в ході підготовки домашніх завдань значне навантаження припадає на органи зору й слуху; м'язи тулуба, зокрема спини, руки дітей стомлюються під час письма. Ці ознаки втоми зникають, якщо давати змогу школярам переключитися на інший вид діяльності. Найефективніші тут фізичні вправи [1, с. 311].

Викладач має приділити особливу увагу фізичному розвитку студентів, адже це найбільше джерело здоров'я, яким сучасне юнацтво часто нехтує. Якщо не змінювати форму діяльності, то згодом можуть розвинутися різноманітні застійні явища та хвороби. Краще за все розробити комплекс спеціальних занять, які потрібно виконувати як на заняттях з фізичного виховання так і вдома.

Спеціалісти рекомендують виконувати їх комплексно. Всі вправи повторити 2 рази. Вправи для ший: *Вправа I.* Вихідне положення (в. п.) – стійка ноги нарізно, руки на пояс, тулуб випрямлений; 1 – поворот голови направо; 2 – додатковий натиск; 3–4 – вдих-видих; 5–8 – те саме в інший бік.

Вправа II. В. п. – о.с. 1–3 – нахилиючи голову вперед коловий рух вправо; 4 – вдих-видих; 5–7 – повторити 1-3, але коловий рух у лівий бік.

Вправи для грудного відділу: *Вправа III.* В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вгору; 1–2 – поворот рук долонями униз-назад, нахилиючи голову, закручування тулуба вперед (без нахилу у попереку); 3–4 – в. п. – вдих-видих; 5–7 – прогин назад у верхньому відділі, руки долонями вгору і назад, нахилиючи голову назад, видих; 8 – в.п.

Повороти тулуба у нахилі: *Вправа IV.* В. п. – упор зігнувшись, ноги нарізно, руками упор в підлогу; 1 – поворот тулуба направо, натиск лівою рукою на підлогу, права рука зігнута; 2 – права рука в сторону, пряма; 3 – поворот з натиском, видих; 4 – в. п. – вдих; 5–8 – те ж саме, але в інший бік.

Присідання – вставання: *Вправа V.* В. п. – стійка ніг нарізно, руки на пояс; 1 – присід на усій стопі випрямляючи руки вперед долонями вгору разом, тулуб розміщений вертикально і прогнутий, вдих; 2 – випрямитись, в.п. – видих; 3 – таке ж як 1, але руки підняти вгору, вдих; 4 – в. п., видих.

Стрибки: *Вправа VI.* В. п. – основна стійка; 1 – стрибок вперед, руки до плечей; 2 – стрибок назад, руки догори; 3 – стрибок вліво, руки до плечей; 4 – стрибок вправо, руки вниз.

Вправа VII. Ходьба на місці до заспокоєння дихання.

Література

1. Марчук В.М. Фактори продуктивної діяльності вчителя-вихователя / В.М. Марчук, Ю.А. Набоков // Психолого-педагогічні фактори підвищення проф. айстерності вчителя-вихователя. – Житомир: ЖДПУ, 1995.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

М.В. Шваб, Л.Р. Айуни

Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ показує, що при вивченні курсу «Фізичне виховання» передбачається вирішення таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;